

Nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio



Go4Life



La importancia del ejercicio

Hacer ejercicio y actividades físicas con regularidad es importante para la salud física y mental de casi todas las personas, inclusive los adultos mayores. Ser activo físicamente le puede ayudar a seguir haciendo las cosas que usted disfruta y a mantenerse independiente a medida que va envejeciendo. Hacer actividades físicas con regularidad a través de largos períodos de tiempo puede producir beneficios a largo plazo. Es por eso que los expertos de la salud dicen que los adultos mayores deben ser activos todos los días para mantener su salud.

Esta fotonovela es parte de **Go4Life**, la campaña nacional del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en NIH para ayudarle a incorporar los ejercicios y la actividad física en su vida diaria. Para obtener más información sobre cómo **Go4Life** le puede ayudar a convertirse en una persona más activa, visite nuestro sitio del Internet en www.nia.nih.gov/Go4Life.



INSTITUTO NACIONAL
SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD



Septiembre 2010

Un domingo por la mañana...

Hola, Teresita, qué alegría verte. ¿Dónde te habías metido?



Hola, Lucy, bueno es que ahora ando...

Ahora anda tan ocupada que casi ni la veo.

¡Ya vas a comenzar, hija!
¿No te cansas de regañarme?



Pero es verdad, ¡mami!

En fin, Lucy, no le hagas caso.
Los hijos son unos egoístas.

En todo caso, no sé que estás haciendo, pero te ves divina.
¡Pareces como de quince!



Bueno, m'ija, ¡no exageres!

Pepe, como ves, no cambia.

Cuéntame de tu vida. ¿Cómo estás?

Bueno, he tenido problemas con mi salud.



Tengo la presión alta. Y Pepe tiene el azúcar alta.

¿Te imaginas, comadre? Ahora a hacer dieta y a vivir la vida con más calma.



¡Y con más ejercicio!

No, eso no. No estoy como para hacer ejercicio. Y menos Pepe.

Pero si el ejercicio es vida. Te anima. Te ayuda a superar los problemas de salud.

¿Qué ánimo, comadre? Si vivimos tan desanimados.



Lucy, mañana voy a tu casa y te cuento acerca de nuestro grupo de ejercicio. A ver si te interesa.

Bueno... pero a Pepe no le va a gustar la idea.



A Pepe déjalo de mi cuenta...



Al siguiente día en casa de Lucy y Pepe...

A ver, cuéntenme... ¿de qué tanto hablan tan animadas?

¡Teresita me está contando de un grupo de viejitos como nosotros que se reúnen tres veces por semana para ser más activos! ¡Ellos la pasan muy bien!



¿Viejitos? ¿A quién le dices viejito?

¡Ay, Pepe, tú nunca tomas nada en serio!



Sí, la pasamos muy bien y vieras cómo me ha cambiado la vida.

¿Qué es lo que hacen?



Hacemos ejercicio.

¡Ni sigas!

Déjame contarte. A nuestra edad, es importante ser activos.



Comadre, ¿desde cuándo es usted doctora?
¿De dónde sabe usted todo esto?

En el grupo al que pertenezco usamos esta guía. Mira, aquí está muy bien explicado todo. También se encuentra en el Internet.

Pues parece interesante. ¿Cómo podemos conseguir una copia?



Puedes leer la información en el Internet o pedir que te envíen una copia gratis por correo.



www.nia.nih.gov/Go4Life

Entra Rosa, la hija de Lucy y Pepe, de visita...

Buenas noches, Teresita...
¿Qué milagro?

En este libro dice lo bueno que es para la salud hacer ejercicio.

Aquí convenciendo a tus padres...

Les estoy diciendo que vayan conmigo a caminar y a hacer ejercicio.

Cuénteme, Teresita...

Bueno, somos un grupo que nos reunimos tres veces por semana. Vamos a caminar al parque. A veces hacemos los ejercicios en el salón del centro comunitario, o vamos a la piscina a nadar.

¡Ay, Rosita! Hablas como mi hija. Vive furiosa porque ahora soy una mujer más independiente.

¡Ay, no! Me muero de nervios que se vayan a caer o que les pase algo.

No es eso, Teresita. Es que nos preocupamos. No queremos que les pase algo.

Ustedes, la gente joven, deberían saber que los viejos podemos vivir nuestra vida bien, ser útiles y tener energía. En lugar de criticar, nos deberían de apoyar.



En eso tiene razón Teresita. Rosa, tú no quieres que salgamos solos ni a la esquina. ¡Si no nos hemos muerto todavía!

¡No digan eso, ni de broma!
A ver papá, déjame ver el libro...



Me puedes mostrar cómo ordenarlo por el Internet.



Mira lo que dice aquí...

Hacer ejercicio y actividades físicas con regularidad es importante para la salud física y mental de casi todas las personas, inclusive los adultos mayores. Ser activo físicamente le puede ayudar a seguir haciendo las cosas que usted disfruta y a mantenerse independiente a medida que va envejeciendo.

Bueno, toda esta información está muy buena. Esta tarde te enseñé en tu computadora el sitio del Internet y cómo puedes ordenar la guía.



Gracias, hija. A ver si me sirve de algo.

Mientras tanto, en la cocina de Lucy...



Gracias, Teresita. Cuenta con nosotros para formar parte del grupo de atletas. Ja-ja-ja.

Atletas y comiendo comida frita.

No vayas a comenzar con eso también.

Está bien. Por hoy no digo nada. Pero la dieta es tan importante como el ejercicio.

A ver, deja probar un poquito.



Temprano por la mañana, en casa de Teresita y Carmen...



¡Ah, y leer el libro que te dí hace un mes!



Pues no sólo a los viejos les conviene la dieta y el ejercicio.

Buenos días, comadre. ¿Le gustan mis tenis nuevos? Me los regaló mi hija.



¡Qué bueno, Rosita! ¿Vas a ir a caminar con nosotros?

Pues, claro que sí. Vi la página en el Internet y a mí también me convenció que me hace falta el ejercicio.

¡Ojalá que Carmen me comprenda uno de estos días!

Bueno compañeros, ¡a caminar se ha dicho!



Meses después...

Yo tenía miedo de que le pasara algo a mamá y por quererla proteger la limité. Ahora comprendo lo importante que es que ella haga ejercicio y que sea activa.



Es muy importante que las personas mayores de 50 años de edad sean activas. Para más información, visite la página del Internet: www.nia.nih.gov/Go4Life.

¡Nunca es tarde para empezar!

Para ideas de cómo empezar a mantener su salud y estado físico, ordene hoy su guía **Ejercicio y Actividad Física: Su guía diaria** del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

Puede caminar, pasear por bicicleta, bailar, trabajar en el jardín, jugar con sus nietos, o hacer cualquier otra actividad moderada.



Hay 3 formas fáciles de pedir su copia gratis de **Ejercicio y Actividad Física: Su guía diaria**:

1. Ordénela por el Internet: www.nia.nih.gov/Go4Life
2. Llame gratis al: 800-222-2225
3. Pida que se la envíen por correo:
NIA Information Center
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057

Lo importante es hacer ejercicio y ser activo todos los días.



Go4Life